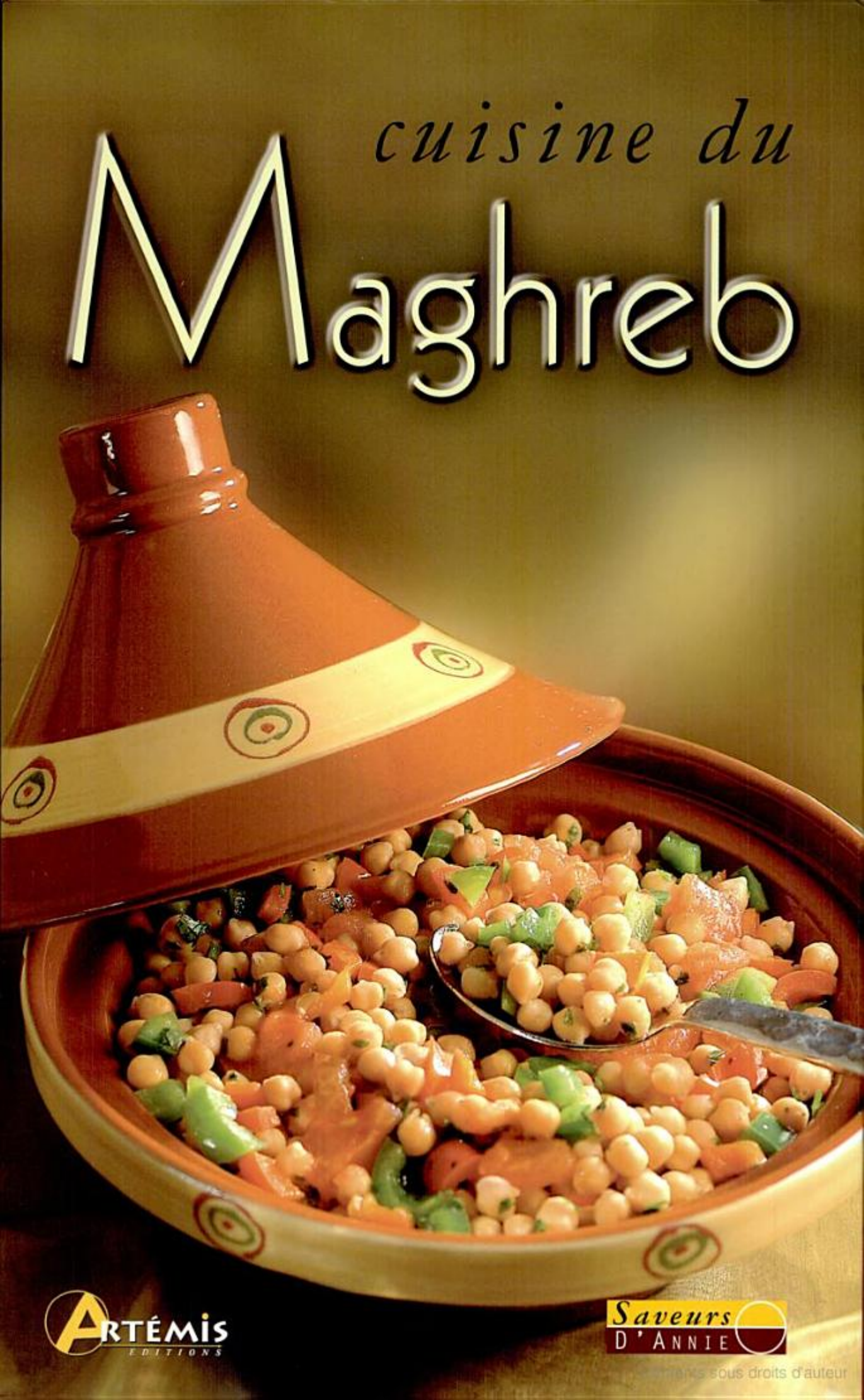
cuisine du Maghreb



ARTÉMIS EDITIONS

Saveurs D'ANNIE

Documents sous droits d'auteur

Ouvrage collectif créé par Losange
Avec la collaboration de : Luc Verney-Carron, Patrick André, Marc Larboret

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton, Jean Arbeille
Suivi éditorial : Sophie Jutier
PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialon

© Losange, 2005
© Éditions Artémis, pour la présente édition

ISBN : 2-84416-401-3
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : octobre 2005
Achevé d'imprimer : septembre 2005

Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov

Éléments sous droits d'auteur

SOMMAIRE

Introduction 6

Recettes 10

Légumes 10

Poissons 36

Agneau & Bœuf 58

Volailles & veau 84

Desserts & boissons 106

Index 128

Éléments s... d'auteur

Introduction

L'art de recevoir

Au croisement entre Méditerranée et Afrique, la cuisine du Maghreb allie depuis des siècles finesse et simplicité. Riche en parfums et incontestablement diverse, elle est une merveille de convivialité, une invitation au voyage et à la paresse. Placée sous le signe du soleil, elle va depuis toujours de pair avec l'art de recevoir : le repas au Maghreb est un véritable rituel qui confine au sacré. Les hôtes, même les plus modestes, s'appliquent à recevoir leurs invités tels des rois et sacrifient volontiers le dernier poulet de la maison pour régaler les convives. La cuisine tient une place prépondérante dans les festivités de toutes sortes, manifestations religieuses, mariages, etc., événements lors desquels les femmes sont entièrement dévouées à l'élaboration de repas monumentaux et y consacrent sans compter tout leur temps. Choisir la gastronomie du Maghreb pour recevoir ses amis est par conséquent, plus que tout autre, un acte de générosité et de bonne humeur...

Une cuisine sous influences

Si Berbères et Arabes ont jeté les bases de la cuisine au Maghreb, d'autres peuples ont laissé leur empreinte dans la gastronomie de cette région au passé mouvementé.

La semoule et la cuisson au bouillon, les deux caractéristiques du plat le plus fameux du Maghreb, le couscous (*k'seksou* en berbère, *kouskous* en arabe), sont héritées des Berbères, les premiers à avoir occupé la région et dont l'origine remonte à l'Antiquité pharaonique.
Les épices (et l'art de les marier entre elles) ont été apportées par les Arabes, arrivés du Moyen-Orient après les diverses invasions grecque, phénicienne, romaine et byzantine, chacune ayant également influencé l'art culinaire au Maghreb.
La présence des fruits, en particulier dans les plats salés (tajines), est un héritage culturel de la période andalouse.
Les feuilletages de pâtes fines dont sont faits briouats, bricks et bourecks sont ceux des Ottomans, qui ont laissé les baklavas dans tout le Moyen-Orient.
Enfin, les colonisations européennes, en particulier française et italienne, ont achevé de donner à la cuisine maghrébine, avec entre autres l'apport de la vigne, des pâtes, du fromage ou de la préparation des fruits de la mer, sa coloration actuelle.

De délicieuses similitudes

Les gastronomies du Maghreb regroupent celles du Maroc, de l'Algérie et de la Tunisie. Ayant subi de nombreuses influences communes, elles se ressemblent par la simplicité des modes de cuisson (au bouillon, à l'étouffée...), la richesse en épices et les ingrédients utilisés. Partout, la cuisinière émérite base son art sur la maîtrise de la préparation du couscous et du mariage des épices. Elle sait également faire varier judicieusement les ingrédients des plats traditionnels en fonction des saisons et de son budget.
La religion musulmane a engendré dans l'ensemble du Maghreb une cuisine dont le porc et l'alcool sont bannis. Le climat chaud et les échanges commerciaux antiques ont favorisé le développement d'une alimentation riche en fruits secs (amandes, pistaches, noix, dattes...) et en épices.
À l'intérieur même des trois pays composant le Maghreb, la cuisine connaît des différences importantes entre le nord, méditerranéen et riche en cultures, et le sud, aride et parcouru de déserts difficiles d'accès jusqu'au milieu du xx^{e} siècle.
Dans ce milieu, les populations, essentiellement nomades ou sédentaires mais vivant en relative autarcie, ont une alimentation traditionnelle moins

Éléments sous droits d'auteur

carnée (lorsqu'elle n'est pas tout simplement végétarienne !) et composée pour une bonne part de légumes secs.

Des différences notables

L'histoire et les traditions de chacun des pays du Maghreb ont malgré tout leurs spécificités. Il en va de même pour l'art culinaire, qui a été modelé, au-delà des grands traits communs, par les populations. Au Maroc, le mariage des épices relève presque de la magie. Les parfums sont d'une finesse incomparable et l'on y trouve la plus grande diversité de condiments existant au Maghreb. Le citron confit est une denrée de base qui entre dans la composition du tajine le plus célèbre. Héritage andalou, les viandes sont souvent mêlées aux fruits, frais ou confits, ainsi qu'au miel, dans des plats où les saveurs sucrés-salées atteignent la perfection. Le fameux thé à la menthe, présent partout au Maghreb, est au Maroc une boisson nationale. Sa préparation bénéficie d'un soin sans égal.

En Algérie, c'est le couscous, les céréales et les légumineuses qui sont les vedettes. Couscous aux lentilles, couscous d'orge, soupe de blé vert... Le public connaît malheureusement moins la finesse de la gastronomie algérienne, le tourisme, élément essentiel à la découverte des cultures, y ayant pâti des événements dramatiques de ces dernières décennies. On y concocte pourtant une cuisine pleine de charme et de savoir-faire, mais également de caractère : les herbes, et surtout le piment, ingrédient principal de la harissa, tiennent une grande place à table !

La Tunisie, à la croisée des cultures méditerranéenne, européenne et orientale, est le pays dont l'art culinaire est le plus difficilement classifiable. La part belle y est faite au mouton, aux fruits secs et en particulier aux dattes, grâce aux immenses palmeraies du sud du pays, ainsi qu'au poisson. Le brick, un chausson feuilleté frit, est sans conteste le plat vedette (au thon et à l'œuf dans sa version la plus classique). Les poissons sont cuisinés avec maîtrise sur toute la côte, et pâtes et riz sont plus couramment utilisés que dans le reste du Maghreb. Enfin, la fameuse cuisine juive séfarade trouve ici l'essentiel de ses origines...

Les mets incontournables

Les entrées

La salade méchouia : composée d'ingrédients cuits et servis froids, assaisonnés d'huile d'olive et de jus de citron : poivrons, piments, thon, œuf, ail, tomates, câpres.

Le brick : feuilleté farci tunisien, plié en triangle et frit. Il est appelé bourek en Algérie et briouat au

Éléments sous droits d'auteur

Maroc, où sa farce est souvent plus variée et élaborée.

La chorba : soupe riche, épaisse et épicée. Très célèbre au Maroc, elle s'agrémente de petites pâtes en Tunisie.

La harira : soupe de légumes secs très épaisse et parfumée, principalement marocaine, et servie sans faute pendant le Ramadan pour rompre le jeûne.

La chakchouka : ratatouille additionnée de pois chiches et d'œuf.

Le tajine tunisien : c'est une sorte d'omelette gratinée (proche de la tortilla espagnole) préparée à base d'œufs, de viande, de fromage et de légumes.

Les plats

Le couscous : on ne le présente plus. En Algérie, il est décliné dans des variantes raffinées, la semoule de blé étant parfois remplacée par celle d'une autre céréale (de l'orge par exemple). Très présent également au Maroc, où l'on trouve de belles préparations à la cannelle, aux brochettes, au confit d'oignons, etc., il perd de nos jours un peu de terrain en Tunisie, où les pâtes et le riz sont une alternative courante. On le trouve cependant toujours dans la plupart des restaurants, et la recette au poisson en est une jolie spécialité.

Le méchoui : au Maroc et en Algérie, ce terme désigne le mode de cuisson d'un agneau ou d'un mouton cuit entier à la broche. En Tunisie, il s'applique à toute pièce de viande grillée à la braise. Enfin, il s'agit également d'agneau cuit si longtemps qu'il en est délicieusement confit.

La kamounia : ragoût tunisien à base de bœuf et de foie au cumin.

Le tajine marocain : célèbre plat de viande préparé avec des légumes ou des fruits et cuit longuement à l'étouffée, dans le plat qui porte le même nom.

La pastilla : grand gâteau marocain de pâte feuilletée farci, dans sa version la plus renommée, de hachis de pigeon (mais aussi de poulet ou d'agneau), et légèrement poudrée de sucre et de cannelle.

Les desserts

Le makroud : pâtisserie à base de semoule et de pâte de datte, frite puis trempée dans le miel.

Les cornes de gazelle : biscuits en forme de croissant et fourrés de pâte d'amande. On les trouve poudrés de sucre glace en Tunisie.

Les briouats au miel et les baklavas : petits gâteaux de pâte feuilletée farcis d'un hachis de fruits secs (noix, amandes, pistaches...). Les premiers, marocains,

Éléments sous droits d'auteur

sont présentés le plus couramment sous forme de cigares ; les seconds sont découpés en forme de losanges laissant apparaître la farce et se dégustent dans tout le Moyen-Orient.

Le thé à la menthe

Préparé avec de la menthe fraîche et du thé vert, il est obtenu simplement en faisant infuser longuement les feuilles dans l'eau brûlante. Il est toujours très sucré - les meilleurs le sont grâce au miel - et parfois parfumé de quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger. Il accompagne les plats tout au long du repas.

Les ingrédients et les ustensiles

Ustensiles : le couscoussier est incontournable si l'on souhaite retrouver la saveur, incomparable, de la semoule cuite à la vapeur du bouillon mijotant longuement à l'étage inférieur de l'ustensile. Le tajine est un plat en terre vernissée muni d'un couvercle en forme de dôme, et au long col permettant de cuire au four et à l'étouffée les tajines marocains. Le barbecue offre les meilleures brochettes et grillades. Quant à la théière, elle est indispensable pour la préparation du thé à la menthe !

Épices : anis vert, badiane, cannelle, coriandre, cumin, gingembre, girofle, macis, muscade, paprika, safran...

Mélanges d'épices et condiments : le ras-el-hanout, littéralement « tête de la boutique », est sensé être un mélange des meilleures épices, et sa composition varie selon les régions, jusqu'à en contenir une centaine ! La harissa est élaborée à base de piments rouges, d'ail, d'huile d'olive et de carvi.

Herbes et plantes aromatiques : menthe, persil, coriandre, thé vert, boutons de rose, cardamome...

Eaux : eau de rose, eau de fleur d'oranger...

Autres : citron, miel, olives, fruits secs...

Éléments sous droits d'auteur

Harissa

Pour 1 petit pot **Facile**
Préparation : 10 min **Cuisson : 15 min**

Ingrédients

2 poivrons rouges
2 piments rouges
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de graines de coriandre
1 cuillère à café de graines de carvi
5 ou 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Lavez les poivrons et mettez-les dans un plat sous le grill du four en les retournant de temps en temps jusqu'à ce que la peau devienne noire. Enfermez-les ensuite quelques minutes dans un sac plastique alimentaire, puis pelez-les et ôtez toutes les graines.
- Pelez et hachez l'ail.
- Dans une poêle, faites griller les graines de coriandre.
- Lavez les piments et enlevez le pédoncule.
- Mixez tous les ingrédients en ajoutant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pommade.
- Conservez la harissa au réfrigérateur dans un pot avec un peu d'huile versée dessus.

Pain *à la menthe sauvage*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 1 heure **Cuisson : 20 min**

Ingrédients

350 g de farine d'orge, de seigle, ou de semoule fine
5 cl d'huile d'arachide
1/2 cuillère à café de sel
20 g de feuilles de menthe sauvage ou de sauge hachées
12,5 cl d'eau
5 cl d'huile d'olive

Préparation

- Dans un saladier, mélangez avec vos main la farine et l'huile d'arachide. Ajoutez le sel, la menthe ou la sauge hachée ainsi que l'eau.
- Sans travailler la pâte, formez une boule que vous écrasez avec le paume de la main en une galette de 1 cm d'épaisseur.
- Placez la galette dans un plat à tajine et faites cuire 20 min de chaque côté dans un four chaud à 180° (thermostat 5).
- Lorsque les deux face sont dorées, partagez la galette en plusieurs parts et arrosez d'huile d'olive.

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Omelette aux amandes

Éléments sous droits d'auteur

Tajine *de pois chiches*

Pour 4 personnes **Facile**
Trempage : 1 nuit **Préparation : 20 min**
Cuisson : 1 h 30 min à 2 h

Ingrédients

500 g de pois chiches secs
1 poivron
2 tomates
6 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Mettez à tremper les pois chiches dans beaucoup d'eau pendant toute une nuit.
- Le lendemain, rincez les pois chiches sous l'eau froide.
- Lavez le poivron, enlevez les graines et coupez la chair en petits dés.
- Avec un couteau pointu, faites une croix sur les tomates, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 min, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez les tomates en deux et enlevez les pépins, puis coupez la chair en petits cubes.
- Pelez et hachez les gousses d'ail.
- Dans le tajine ou une cocotte, réunissez tous les ingrédients et couvrez d'eau, assaisonnez.
- Cuisez à feu doux pendant 1 h 30 à 2 h suivant la fraîcheur des pois chiches.
- Avant de servir, saupoudrez de coriandre hachée.

Tajine de pois chiches

Tarte à l'oignon

et au cumin

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 15 min **Cuisson : 40 min**

Ingrédients

250 g de farine
150 g de beurre
5 cl d'eau
750 g d'oignons
1 poivron rouge
3 œufs
10 cl de crème épaisse
Persil haché
1 cuillère à soupe de cumin
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Confectionnez une pâte brisée. Pour cela, mettez la farine dans un saladier en fontaine et ajoutez une pincée de sel.
- Ajoutez 125 g de beurre mou et pétrissez avec les mains. Lorsque la pâte devient sableuse, ajoutez l'eau, formez une boule et réservez au frais pendant 15 min.
- Pendant ce temps épluchez les oignons et émincez-les. Enlevez les pépins des poivrons et coupez-les en petit dés.
- Avec le beurre restant, faites suez les oignons sans coloration. Ajoutez les dés de poivron et laissez cuire doucement pendant 3 min.
- Étalez la pâte et placez-la dans un moule beurré.
- Mélangez les œufs, la crème, le cumin et le persil. Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons, salez, poivrez et versez le tout sur la pâte à tarte. Faites cuire pendant 35 min dans un four chaud à 200° (thermostat 6).

Éléments sous droits d'auteur

Tiep *végétarien*

Tiep végétarien

Pour 4 personnes **Assez facile**
Préparation : 40 min **Cuisson : 1 heure**

Ingrédients

4 carottes
4 petites aubergines
400 g de riz cassé
50 g de concentré de tomates
2 oignons
2 gousses d'ail
1 racine de manioc
2 piments
6 cuillères à soupe d'huile
Sel

Préparation

- Épluchez les carottes, les aubergines et le manioc, puis coupez-les en rondelles.
- Épluchez les oignons et l'ail puis hachez-les.
- Dans une casserole, faites revenir les oignons et l'ail avec l'huile pendant 3 min.
- Ajoutez le concentré de tomates et 50 cl d'eau, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les légumes et les piments entiers, et laissez cuire 20 minutes.
- Portez à ébullition un grand volume d'eau dans la partie basse d'un couscoussier.
- Versez le riz dans la partie haute, couvrez et laissez cuire 10 min.
- Posez le panier du couscoussier dans une bassine remplie d'eau froide, égrenez le riz et laissez couler dessus un filet d'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Remettez le panier sur le couscoussier et faites cuire à nouveau 10 min.
- Passez la sauce aux légumes dans une passoire et réservez les légumes.
- Versez le riz dans la sauce et portez à ébullition pendant 10 min.

Tiep végétarien

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Darnes de saumon

farcies

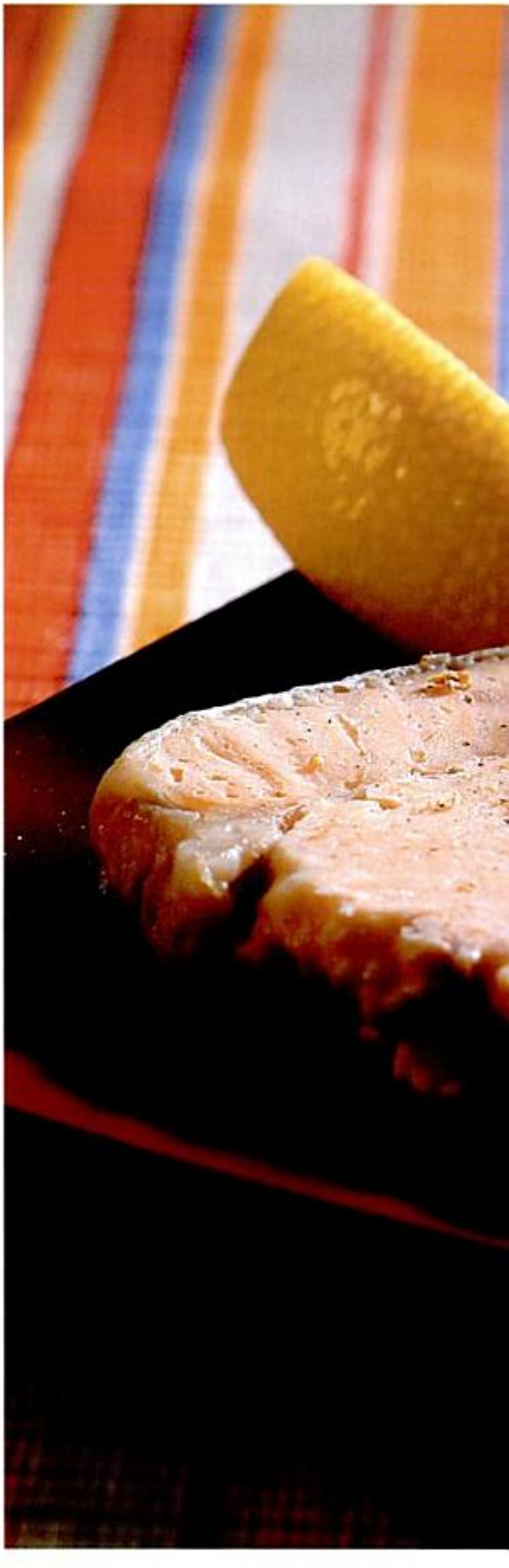
Pour 4 personnes **Assez facile**
Préparation : 30 min **Cuisson : 1 heure**

Ingrédients

4 darnes de saumon
1 filet de saumon
75 g de farine
2 oignons
2 œufs
20 g de sucre
1 cuillère à café de quatre-épices
1 litre de fumet de poisson
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Pelez et hachez les oignons.
- Enlevez la peau du filet de saumon et hachez-le.
- Mélangez le saumon haché avec les oignons, les œufs, le sucre et la farine.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et le quatre-épices.
- Remplissez le trou des darnes avec la farce.
- Déposez les darnes farcies dans une casserole, puis versez le fumet de poisson par-dessus et cuisez à feu très doux pendant 1 heure.



Darnes de saumon farcies

Éléments sous droits d'auteur

Éléments sous droits d'auteur

Eléments sous droits d'auteur

AGNEAU & BŒUF

s sous droits d'auteur

Gombos

à la queue de bœuf

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 25 min **Cuisson : 1 heure**

Ingrédients

800 g de queue de bœuf
600 g de gombos
3 tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
1 piment
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Pelez les tomates, coupez-les en deux, ôtez les pépins et hachez la chair.
- Pelez et hachez l'ail et l'oignon.
- Enlevez les pédoncules et les extrémités pointues des gombos, puis coupez-les en rondelles.
- Fendez le piment dans le sens de la longueur et ôtez toutes les graines.
- Mettez la queue de bœuf dans une casserole, couvrez d'eau, puis ajoutez les tomates, le thym, le laurier, l'ail, l'oignon et le piment.
- Portez à ébullition pendant 45 min.
- Ajoutez les gombos, prolongez la cuisson pendant 15 min, puis dégustez.

Éléments sous droits d'auteur

Gombos à la queue de bœuf

Tajine *tunisien*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 30 min **Cuisson : 55 min**

Ingrédients

200 g de viande d'agneau
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de quatre-épices
1 cuillère à soupe de chapelure
6 œufs
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Hachez la viande d'agneau et le persil.
- Dans le tajine, faites revenir la viande hachée avec l'huile d'olive et le quatre-épices pendant 10 min.
- Ajoutez la chapelure et le persil haché, assaisonnez.
- Cassez les œufs dans le plat en les fouettant vigoureusement.
- Cuisez dans un four chaud à 180° (thermostat 5) pendant 45 min.

Tarte de bœuf *à l'orientale*

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 5 min

Ingrédients

700 g de bœuf haché
2 cuillères à café de moutarde
1/2 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
1 jus de citron
15 g de crème fraîche épaisse
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de cognac
1/2 bouquet de persil haché
2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Mélangez au bœuf haché la moutarde, le sel, le poivre, le cumin, le piment, le jus citron, la crème, l'huile d'olive et le cognac.
- Incorporez le persil et la ciboulette et mélangez bien.
- Vérifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

Éléments sous droits d'auteur

Cornes de gazelles

salées

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 20 min **Cuisson : 10 min**

Ingrédients

4 blancs de poulet
1 oignon
50 g de raisins secs
150 g d'amandes concassées
2 œufs
1 bouquet de persil
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de gingembre en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Hachez la viande.
- Mettez à tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 10 min.
- Pelez et hachez l'oignon.
- Triez, lavez et hachez le persil.
- Battez les deux œufs dans un bol.
- Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec le persil, l'oignon, les raisins égouttés et hachés, la moitié des amandes ainsi que les épices.
- Huilez vos mains, prenez un peu de cette préparation et formez de petits boudins. Trempez-les dans les œufs battus, puis roulez-les dans les amandes et donnez-leur la forme des cornes de gazelles.
- Disposez les cornes de gazelle dans un plat allant au four et cuisez-les dans un four chaud à 180° (thermostat 5) pendant 10 min.
- Dégustez chaud ou froid.

Cornes de gazelles salées

Éléments sous droits d'auteur

Couscous de veau
au miel

Couscous de veau au miel

Pour 4 personnes **Facile**
Préparation : 40 min **Cuisson : 1 heure**

Ingrédients

400 g de semoule
5 + 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 g de beurre
150 g d'amandes effilées
4 tendrons de veau
1 jarret de veau
2 oignons
4 tomates
4 cuillères à soupe de miel
4 navets
4 carottes
1 cuillère à café de quatre-épices
1 cuillère à café de cumin
Sel

Préparation

- Pelez les tomates, coupez-les en deux, ôtez les pépins et coupez la chair en petits dés.
- Pelez et hachez les oignons.
- Dans une casserole, faites revenir les morceaux de veau dans 4 cuillères d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez les oignons, les dés de tomates et le miel.
- Assaisonnez, couvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 30 min.
- Pelez les navets, les carottes et coupez-les en gros morceaux.
- Préparez la graine de couscous : dans un saladier, mélangez la graine avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et un verre d'eau.
- Mettez le couscous dans le couscoussier et attendez que la vapeur passe à travers.
- Versez la graine dans un saladier et roulez-le entre vos mains pour détacher les graines les unes des autres en ajoutant un peu d'eau.
- Remettez le couscous dans le couscoussier et recommencez l'opération (il faut cuire la graine de couscous trois fois).
- À la fin de la troisième cuisson, mélangez le couscous avec le beurre.
- Ajoutez les navets et les carottes dans la casserole du veau et laissez mijoter 30 min à feu doux.
- Faites griller les amandes dans une poêle sans matière grasse et ajoutez-les à la semoule.
- Servez la semoule et la viande avec le bouillon à part.

Éléments sous droits d'auteur

sous droits d'auteur

Saveurs D'Annie

cuisine du Maghreb

Couscous au poulet et aux citrons confits

Harissa

Thé à la menthe

Samoussas

Cornes de gazelles

80 recettes originales, des entrées aux desserts.

49 7400 2

9 782844 164018

Artémis Éditions

Éléments sous droits d'auteur